



Instituto Nacional de Formación Online

MEDICINA Y SALUD

**Claves prácticas
en alimentación y nutrición**



MODALIDAD
**100%
ONLINE**

ÁREAS
**ENFERMERÍA
Y FARMACIA**

DURACIÓN
**250
HORAS**



DESCRIPCIÓN

El programa de formación médica online **«Claves prácticas en alimentación y nutrición»** de **Océano Medicina** está dirigido a los profesionales de la salud que deseen recibir una formación específica en las bases científicas de la alimentación y nutrición humana, así como en las capacidades metodológicas para transmitir con claridad los conocimientos y orientar en su aplicación práctica con el objetivo de mejorar la salud de sus pacientes.

AUTORES

María Dolores Castillo Sánchez

Doctora en Medicina y Cirugía por la Universidad de Granada. Experta en Nutrición. Granada.

María Teresa León Espinosa de los Monteros

Doctora en Medicina y Cirugía. Experta en Nutrición. Médica especialista en Medicina familiar y Comunitaria. Especialista en Medicina Preventiva. Hospital Virgen de las Nieves. Granada.

OBJETIVOS

Los objetivos del programa de formación médica online de **Océano Medicina «Claves prácticas en alimentación y nutrición»** son:

- Promover y proteger la salud orientando la creación de un entorno favorable para la adopción de medidas sostenibles a escala individual y comunitaria que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física habitualmente asociada.
- Mejorar las complicaciones y hábitos de vida para aumentar así la calidad de vida del individuo, estimulando la motivación del paciente infantil y adolescente para seguir el nuevo patrón alimentario.
- Dar soluciones individualizadas de carácter nutricional a cada una de las situaciones clínicas geriátricas que puedan presentarse al profesional de enfermería a nivel especializado.
- Proporcionar los conocimientos teórico-prácticos sobre las últimas tendencias en el ámbito nutricional geriátrico en nuestro medio.
- Mejorar los hábitos alimentarios de los deportistas en general de nuestro medio y su calidad de vida para obtener un incremento en el rendimiento así como prevenir lesiones que pudieran tener relación con la nutrición.



CONTENIDOS

Unidad didáctica I: Alimentación y nutrición.

Conceptos sobre alimentación y nutrición.
Digestión, absorción y metabolismo de los alimentos.
Tablas de composición de alimentos.
Macronutrientes: Principios inmediatos.
Micronutrientes: Vitaminas y minerales.

Unidad didáctica II: Grupos de alimentos.

Leche y derivados lácteos.
Carnes, pescados y huevos.
Las grasas.
Legumbres, cereales y tubérculos.
Frutas, verduras y hortalizas.
Dulces, bebidas y otros alimentos.

Unidad didáctica III: Alimentación en las distintas situaciones de la vida.

Nutrición y embarazo.
Nutrición y lactancia.
Alimentación en la infancia.
Alimentación en la adolescencia.
Alimentación en el anciano.
Nutrición y deporte.

Unidad didáctica IV: Alimentación y enfermedad.

Consejos dietéticos en síntomas menores y algunas enfermedades frecuentes.

Enfermedades más frecuentes relacionadas con el exceso y déficit de alimentación.
Dieta y enfermedades cardiovasculares.
Dietas alimentarias. Peligros y errores.
Alimentación y trastornos psicológicos: anorexia, bulimia.

Unidad didáctica V: Higiene y manipulación de alimentos.

Higiene alimentaria.
Conservación de los alimentos.
Aditivos y sustancias tóxicas.
Toxiinfecciones alimentarias
Manipulación de alimentos.
Importancia de la lectura de las etiquetas en los productos envasados.

Unidad didáctica VI: Tendencias actuales en la alimentación.

Dieta mediterránea.
Mitos y errores sobre alimentación.
Importancia de la educación nutricional.
Evolución del consumo de alimentos en España.
Distribución de riqueza: Desajustes multifactoriales. El hambre en el mundo.

CERTIFICACIÓN

El programa formativo «**Claves prácticas en alimentación y nutrición**» está acreditado por la **Universidad San Jorge**. Al finalizar el programa con calificación adecuada el profesional de la salud puede solicitar el diploma que certifica su capacitación.